

Philippe Carruzzo, Samuel Heiniger, Anne-Sophie Massy, Mélanie Rossé

Häufigkeit orthorektischer Symptome bei Patienten in diätetischer Behandlung

Ein Beitrag von Studierenden aus dem Immersionsmodul der Universität Lausanne

Orthorexie bezeichnet eine krankhafte Fixierung auf gesundes Essen [1]. Sie wird in unserer Gesellschaft zunehmend zum Problem, ist jedoch noch relativ unbekannt, obwohl die Häufigkeit, in der sie auftritt und ihre psychosozialen Auswirkungen auf den Menschen, signifikant und wichtig sind.

Während bei der Anorexie und der Bulimie die Menge der aufgenommenen Nahrung im Mittelpunkt steht, geht es bei der Orthorexie um die Qualität der konsumierten Nahrungsmittel. Gemeinsam ist allen drei Essstörungen jedoch eine pathologische Fixierung auf das Essen. Diese Fixierung ist so gross, dass die Betroffenen viel Zeit und Energie darauf verwenden, den ernährungsspezifischen Tagesablauf zu organisieren.

Der Begriff Orthorexie wurde 1997 von Steven Bratman eingeführt. Er hat einen Fragebogen entwickelt, um krankhaftes Verhalten in Bezug auf die Ernährung zu bewerten. In diesem Fragebogen geht es um eine Selbsteinschätzung. Er ist sehr leicht und in wenigen Minuten auszufüllen. Der Fragebogen gibt Auskunft über das mit zwanghaften Essgewohnheiten einhergehende Risiko. Orthorexie lässt sich als wahrscheinlich diagnostizieren, wenn mindestens vier der nachfolgenden Fragen positiv beantwortet werden [2]:

- Verbringen Sie mehr als drei Stunden täglich damit, an Ihre Ernährung zu denken?
- Planen Sie Ihre Mahlzeiten mehrere Tage im Voraus?
- Ist der Nährwert ihrer Mahlzeit für Sie wichtiger als der Essensgenuss?
- Hat sich Ihre Lebensqualität verschlechtert, während sich die Qualität Ihrer Lebensmittel verbessert hat?
- Sind Sie sich selbst gegenüber strenger geworden?
- Ist Ihre Selbstachtung durch den Willen, gesund zu essen, gestiegen?
- Haben Sie zu Gunsten von «gesunden» Nahrungsmitteln auf bevorzugte Lebensmittel verzichtet?
- Hindern Ihre Essgewohnheiten Sie daran, mit anderen auszugehen, entfremden sie Sie von Ihrer Familie oder von Freunden?
- Empfinden Sie Schuldgefühle, sobald Sie von der empfohlenen Ernährungsweise abweichen?
- Empfinden Sie Frieden und das Gefühl, sich ganz unter Kontrolle zu haben, wenn Sie gesund essen?

Im Rahmen dieser Untersuchung sollte zunächst festgestellt werden, wie häufig Orthorexie-Symptome in zwei Kollektiven (Patienten in diätetischer Behandlung und Medizinstudenten, Abb. 1) in

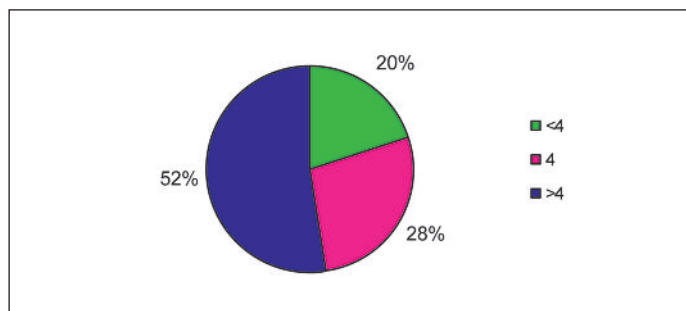


Abbildung 1
Ergebnis des Bratman-Tests bei den Patienten.

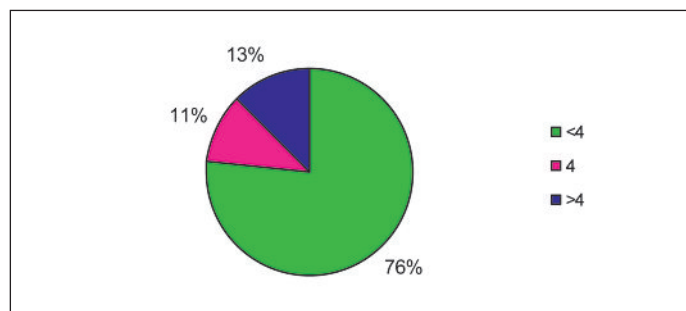


Abbildung 2
Ergebnis des Bratman-Tests bei den Freiwilligen.

Tabelle 1
Häufigkeit der Orthorexie-Symptome in zwei Kollektiven der Stadt Lausanne.

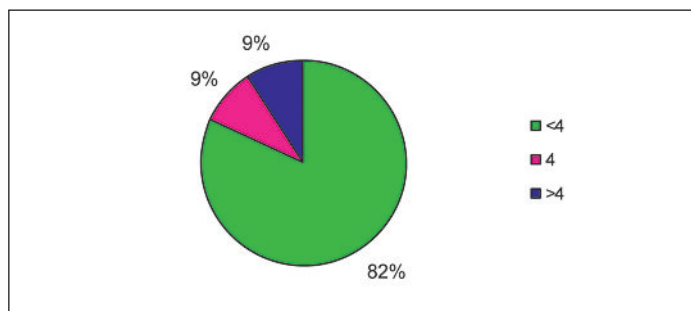
	Patienten	Freiwillige
Anzahl	40	62
Verhältnis M : F	0,54	0,65
Durchschnittsalter (Jahre)	40,9	22,6

der Stadt Lausanne vorkommen. Ausserdem ging es darum, die Auswirkungen der Orthorexie auf die Betroffenen in der Gemeinschaft zu untersuchen.

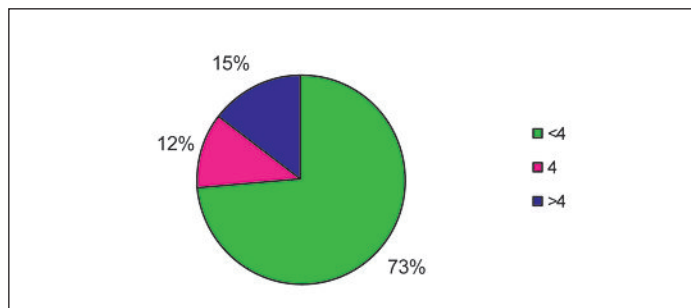
Zur Messung der Häufigkeit einer orthorektischen Symptomatologie haben wir den Bratman-Test in französischer Übersetzung zu Hilfe genommen [3].

Die Ergebnisse wurden in einer Excel-Tabelle analysiert. Wir kamen zu folgenden Feststellungen:

- In der Patientengruppe zeigen 80% orthorektische Symptome nach Bratman (Tab. 1), während in der Freiwilligengruppe (Studierende) nur etwas weniger als ein Viertel der untersuchten Personen betroffen sind (Abb. 2).
- Die beiden Gruppen liessen sich aufgrund der zu geringen Anzahl der Beteiligten nicht nach Geschlecht vergleichen, bei den Freiwilligen zeigt sich jedoch eine Tendenz dazu, dass die Frauen überwiegen (Abb. 3, 4).
- Die Interpretation der Ergebnisse ist zum einen begrenzt durch die Schwierigkeit, die beiden Kollektive miteinander zu vergleichen (Alter, Gesundheitszustand, soziokulturelles Umfeld) zum anderen durch die Tatsache, dass die Gültigkeit des Bratman-Tests bis dato noch nicht durch eine Studie belegt wurde.

**Abbildung 3**

Ergebnis des Bratman-Tests bei den männlichen Freiwilligen.

**Abbildung 4**

Ergebnis des Bratman-Tests bei den weiblichen Freiwilligen.

Um feststellen zu können, wie sich die Orthorexie auf das Individuum in der Gemeinschaft auswirkt, haben wir Gespräche mit verschiedenen Akteuren im Ernährungsbereich geführt: Ernährungsberater, Psychiater, Leiter eines Bioladens. Aus psychologischer Sicht wurde offenkundig, dass der Orthorektiker über sein Essverhalten nach Perfektion und Selbstkontrolle strebt. Die soziale und emotionale Dimension seines Lebens reduziert sich in dem Masse, in dem die Ernährung an Bedeutung zunimmt. Aus gesellschaftlicher Sicht lässt sich feststellen, dass Bioprodukte und alternative Ernährungsweisen auf dem Vormarsch sind und die Nachfrage danach steigt.

Aus psychosozialer Sicht lassen sich die Auswirkungen der Orthorexie vernachlässigen und die Akteure im Gesundheitswesen (also die Ärzte) und in den Bereichen Ernährung und Diätetik müssen diesbezüglich informiert werden.

Bei wiederholter Nachfrage nach dem ernährungsspezifischen Gleichgewicht können sich die Verwendung des Bratman-Tests in der Arztpraxis, das Aussehen und das Gewicht als wichtige Hilfsmittel zur frühen Erkennung von Risikopersonen mit krankhaftem Essverhalten oder Essstörungen erweisen.

Danksagungen

Catherine André, Sandy Bushell, Véronique Di Vetta, Nathalie Fischer, Chantal Nègre, Ernährungsberaterinnen; Elisabeth Cattin, Artebio, Dr. Sandra Gebhard, Psychiater, Dr. Vittorio Giusti, PD & MER, Médecin Adjoint, Service d'Endocrinologie, Diabétologie et Métabolisme (Tutor).

Referenzen

- 1 Donini LM, Marsili D, Graziani MP, Imbriale M, Cannella C. Orthorexia nervosa: a preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. *Eat Weight Disord.* 2004;9(2):151–7.
- 2 L'orthorexie, l'obnubilation alimentaire. *Health and Food.* 1997. <<http://www.healthandfood.be/html/fr/article/97/orthorexie.htm>>.
- 3 Bratman S, Knight D. *Health Food Junkies: Overcoming the Obsession with Healthful Eating.* New York: Broadway; 2000.

Korrespondenz:

philippe.carruzzo@unil.ch
 samuel.heiniger@unil.ch
 anne-sophie.massy@unil.ch
 melanie.rosse@unil.ch